



# PROSIDING

## SEMINAR HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**DENGAN TEMA :**

**“INOVASI DALAM PENELITIAN DAN PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT MENJAWAB  
PERMASALAHAN PANDEMI COVID-19”**

**KEDIRI, 16 DESEMBER 2020  
STIKES KARYA HUSADA KEDIRI**

# **Prosiding**

## **Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**

**Dengan tema :**

**“Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian  
Kepada masyarakat menjawab Permasalahan  
Pandemi Covid-19”**

Kediri , 16 Desember 2020

ISBN:.....

### **Editor Tim:**

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat  
Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD Siti  
Asiyah,SSiT,M.Kes

Anis Setyowati,SST,M.Keb  
Pria Wahyu Romadhon G,SKep,Ns,M.Kep  
Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep  
Dodik Arso Wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep

**Diterbitkan oleh :**

**STIKES Karya Husada Kediri**

## **Prosiding**

### **Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**

**Dengan tema :**

### **“ Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19 “**

**Komite Program :**

**Pelindung**

**Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada ) Enggar**

**Angraini,ST,M.Gz ( Direktur AKZI Karya Husada)**

**Penasehat**

**Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)**

**Mirtasari Palupi,SST.,MST( Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

**Penanggung jawab**

**Siti Asiyah,SSiT.,M.Kes**

**Steering Committee**

**Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med**

**Ketua Pelaksana**

**Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes**

**Sekretaris**

**Anis Setyowati,SST,M.Keb**

**Bendahara Ahmat**

**Ariyanto,ST**

**Reviewer**

**Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat**

**Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD**

## KATA PENGANTAR

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat diatas salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat.

STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema “ Inovasi dalam Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19” menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk prosiding .

Akhirnya, Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan

Kediri, 16 Desember 2020

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi.....	iii

## PENELITIAN

1. PARENT COACHING: AN EFFECTIVE INTERVENTION TO REDUCE SEDENTARY BEHAVIOUR IN PRE SCHOOL AGED CHILDREN, Laviana Nita Ludyanti, Linda Ishariani.....	1
2. ANALISIS WAKTU PEMERIKSAAN KADAR HB PASCA HD DENGAN TRANFUSI DURANTE HD PASIEN ESRD PALING STABIL DI UNIT HEMODIALISIS (HD) RSUD KABUPATEN KEDIRI , Moch. Maftuchul Huda, Nurul Laili.....	7
3. TEMPAT PERSALINAN DAN INISIASI MENYUSU DINI BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU DI MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik, Eka Sri Purwandari, Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani.....	13
4. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG ANC DENGAN KETEPATAN WAKTU KUNJUNGAN ANC DI PUSKESMAS CAKRANEGARA TAHUN 2019, Nurul Auliya Kamila, Linda Widyawati .....	18
5. UJI AKTIVITAS EKSTRAK LABU KUNING (Cucurbita maxima D) SEBAGAI KANDIDAT ANTI ACNE DAN ANTI FUNGI Istianatus Sunnah 1, Rosa Mistika Lani Lisu, Erizka Diah Rizkianawati .....	23
6. KETUBAN PECAH DINI DENGAN KEJADIAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH, Dwi Ertiana, Anisa Riska Fitriani.....	30
7. HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SENAM PRENATAL YOGA, Ronalen Br. Situmorang .....	38
8. HUBUNGAN ANTICIPATORY GUIDANCE IBU DENGAN KEJADIAN PICKY EATER PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN, Widyasih Sunaringtyas, Laviana Nita Ludyanti, Okta Novia Purwandari.....	43
9. EFEKTIFITAS NIPPLE STIMULATION DALAM MENCEGAH KALA II LAMA PADA PERSALINAN PERVAGINAM, Linda Andri Mustofa, Evi Nuraviah..	53
10. PERAN IBU DALAM PENCEGAHAN CACING PADA ANAK BALITA, Dodik Arso Wibowo.....	59

11. PENGGUNAAN GADGET PADA JAM KERJA BERHUBUNGAN DENGAN KINERJA PERAWAT DALAM PELAYANAN KEPERAWATAN DI INSTALASI RAWAT INAP RS. AMELIA PARE KEDIRI, Dwi Setyorini, Farida Hayati, Tanti Winarni.....	65
12. KEMAMPUAN KELUARGA MELAKUKAN DETEKSI DINI GEJALA STROKE DENGAN DERAJAT KECACATAN STROKE, Pria Wahyu Romadhon Girianto, Widyasih Sunaringtyas, Mia Rahayu Murti.....	77
13. IMPLEMENTASI PELAYANAN KESEHATAN IBU DAN ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19, Brivian Florentis Yustanta, Lia Herlinasari .....	85
14. DUKUNGAN KADER DAN MOTIVASI IBU DENGAN KUNJUNGAN BALITA KE POSYANDU DI ERA NEW NORMAL, Dewi Taurisiawati Rahayu, Siti Sultoniyah Qudsiazahro .....	92
15. PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA, Julaecha...	101
16. HUBUNGAN PENGETAHUAN NUTRISI IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL, Nunuk Nurhayati, Partina .....	106
17. RESIKO TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DI POSYANDU NUSA INDAH KABUPATEN KEDIRI, Fadhila Tati' Badiyah, Enggar Anggraeni, SST., M. Gizi.....	113
18. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI DENGAN STATUS GIZI BALITA USIA 3-5 TAHUN (STUDY CROSS-SECTIONAL DI DUSUN MANGUNREJO DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI) Resti Faujiah, Mirthasari Palupi, Enggar Anggraeni.....	121
19. PENDIDIKAN KESEHATAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN TERHADAP KETERAMPILAN PELAJAR EKSTRA KURIKULER PMR SMPN 2 PARE, Sutiyah Heni .....	125
20. PENGARUH SCAPULAR STABILIZATION EXERCISES TERHADAP NYERI BAHU PADA PENGENDARA SEPEDA MOTOR MAHASISWA STIKES KARYA HUSADA KEDIRI, Farida Hayati, Dina Zakkiyyatul Fuadah, Muhamad Iqballudin .....	132
21. SKRINING BIDAN DALAM PELAYANAN KEBIDANAN DI MASA PANDEMI COVID 19 ( SURVEY PADA BIDAN DI JAWA TIMUR, Ita Eko Suparni.....	139

22. KESIAPSEDIAAN BIDAN DALAM MEMBERIKAN PELAYANAN KEBIDANAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI FENOMENOLOGI PADA BIDAN DI JAWA TIMUR) Anis Setyowati .....	145
--	-----

## **PENGABMAS**

23. STRATEGI EDUKASI MANAJEMEN PREVENTIF COVID19 BERBASIS SELF EMPOWERMENT PADA REMAJA, Dhina Widayati, Nian Afrian Nuari .....	152
24. DETEKSI DINI KANKER SERVIKS DENGAN PEMERIKSAAN INSPEKSI VISUAL ASAM ASETAT, Nurlina.....	157
25. PEMBENTUKAN SELF HELP GROUP KADER KESEHATAN DALAM MANAJEMEN BENCANA DAN BANTUAN HIDUP DASAR PENGABDIAN MASYARAKAT DI DESA PONDOK AGUNG KEC. KASEMBON KABUPATEN MALANG, Moch. Maftuchul Huda .....	161
26. PELATIHAN MASASE PERINEUM dan PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL untuk MENCEGAH COVID-19 PADA IBU HAMIL, Sulastry Pakpahan, Ganda Agustina Simbolon .....	169
27. HEALTH EDUCATION TENTANG BAHAYA COVID-19 DAN POTENSI GAGAL NAFAS AKIBAT COVID-19 SERTA PENCEGAHANNYA PADA SISWA SMA, Melani Kartika Sari.....	174
28. KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK, Rahma Dian Hanifarizani, Mega Ulfah, Yulia Silvani .....	177
29. SKRINING DAN EDUKASI PENANGANAN SINDROM NOMOPHOBIA PADA REMAJA, Linda Ishariani .....	180
30. PENATALAKSANAAN ASUHAN KEBIDANAN PADA BALITA DENGAN MASALAH GIZI KURANG BERBASIS KOMUNITAS, Siti Asiyah.....	184
31. SARASEHAN KEPO RISTI DAN KEPO AIR SUSU IBU, Tintin Hariyani, Novilia Arum, Yetan Susantri Nokas.....	189
32. OPTIMALISASI PERAN SATGAS DALAM MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN MASA PANDEMI COVID-19 , Nurul Laili .....	194
33. PERAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN ANAK DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU, Anik Latifah, Setiawandari, Yefi Marliandini .....	200

34. HOME LEARNING KELAS IBU BALITA UNTUK MENCEGAH STUNTING DAN PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG BALITA DI DESA WANDANPURO, BULULAWANG, Ulfah Mega, Silvani Yulia, Dewi Mustika, Sariati Yuseva, Fatmawati, Proborini Astri ..... 206
35. PENDAMPINGAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik Eka Sri Purwandari 209

# Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Senam Prenatal Yoga

Ronalen Br. Situmorang, S.ST., M.Keb

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu,  
[ronalen.situmorang@gmail.com](mailto:ronalen.situmorang@gmail.com), Hp. 081277788209

## Abstrak

Untuk memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan seperti dengan berlatih senam yoga. Salah satu pelayanan kehamilan adalah dengan cara melakukan senam hamil yaitu senam prenatal yoga. Senam prenatal yoga merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan dapat memberikan suatu produk *outcome* persalinan yang lebih baik. Senam prenatal yoga dapat berpotensi untuk menciptakan keseimbangan dan merupakan sistem yang komprehensif karena senam prenatal yoga dapat berupaya dalam menyalurkan tubuh, pikiran serta jiwa. Ibu hamil diberikan senam prenatal yoga supaya dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu selama mengikuti senam prenatal yoga, meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *study literature* dengan pencarian terkomputerisasi pada penyedia layanan jurnal *online* (*Google scholar, PubMed, Science Direct*). Jurnal yang diperoleh berjumlah 14 jurnal (11 berbahasa Indonesia dan 3 berbahasa Inggris dan 2 dokumen atau laporan dan di publikasikan dari tahun 2012 dan 2020. Metode penelitian yang digunakan dalam setiap jurnal yang diperoleh sebagian besar menggunakan analisis statistik dan kajian pustaka. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu hamil dengan senam prenatal yoga. Manfaat senam prenatal yoga dapat meringankan gangguan fisik yang ibu alami selama melalui proses kehamilan yaitu kelelahan, sakit dada, kram di kaki dan pelebaran pembuluh darah. Dengan adanya teknik relaksasi, senam prenatal yoga juga dapat mengajarkan kita untuk mempunyai hubungan yang lebih dekat dengan janin dalam rahim.

**Keywords:** *Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Yoga*

## Abstract

*Due to maintaining the health of pregnant women, it is necessary to carry out pregnancy care, such as practising yoga exercises. One of the pregnancy services is by doing pregnancy exercises, namely prenatal yoga exercises. Prenatal yoga exercise is one of the activities in service during pregnancy and can provide a better outcome product for labour. Prenatal yoga exercises have the potential to create balance and are a comprehensive system because prenatal yoga exercises can seek to harmonize the body, mind and spirit. Pregnant women are given prenatal yoga exercises so that they can increase their knowledge and skills while participating in prenatal yoga exercises, improve the health of the mother and the fetus. The research method used in this research is literature study with a computerized search on online journal service providers (Google Scholar, PubMed, Science Direct). The total number of journals obtained is 14 journals (11 in Indonesian and 3 in English and two documents or reports and published from 2012 and 2020. The research methods used in each journal obtained mostly use statistical analysis and literature review. This is a significant relationship between the knowledge of pregnant women and prenatal yoga. The benefits of prenatal yoga can alleviate physical disorders that mothers experience during the pregnancy process, namely fatigue, chest pain, leg cramps and dilation of blood vessels. With relaxation techniques, exercise Prenatal yoga can also teach us to have a closer relationship with the fetus in the womb.*

**Keywords:** *Knowledge, Pregnant Women, Yoga Gymnastics*

---

## PENDAHULUAN

Pengetahuan adalah domain terendah dalam suatu perubahan sikap serta dalam praktek. Sikap dan praktek

yang tidak didasari oleh suatu pengetahuan yang adekuat, maka tidak akan bertahan lama pada suatu kehidupan seseorang, sedangkan dengan adanya pengetahuan yang adekuat jika tidak diimbangi oleh sikap serta praktek seseorang yang berkesinambungan, maka tidak akan mempunyai makna yang berarti bagi kehidupan (Notoatmodjo dalam Wina Fitriani 2017).

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan, sikap dan praktek adalah 3 komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil terutama senam prenatal yoga.

Untuk menanggulangi adanya masalah yang berkaitan dengan Angka Kematian dan Angka Kesakitan ibu hamil selama kehamilan dapat dibantu dengan cara yang efektif yaitu latihan yoga secara teratur selama kehamilan.

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang tinggi dan ikut serta melakukan senam hamil, sedangkan ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah cenderung tidak mengikuti senam hamil.

Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan tinggi, namun tidak pernah melakukan senam hamil karena tingginya pengetahuan, belum tentu ibu hamil tersebut mampu menerapkan pengetahuan yang dimilikinya.

Salah satu olah raga yang baik dan nyaman diberikan kepada ibu hamil adalah dengan berlatih senam prenatal yoga. Yoga merupakan jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan termasuk menenangkan suatu pikiran. Yoga juga bermanfaat untuk kesehatan ibu seperti menjaga ibu supaya tetap bugar, rileks, percaya diri dan cira tubuh, perbaikan sikap tubuh, mengurangi stres, meningkatkan ketenangan dan ketentrangan hati selama kehamilan (Tantri dan Ronalen, 2020).

Yoga tidak boleh dilakukan oleh ibu yang mempunyai riwayat keguguran, ibu hamil dengan preeklamsi, placenta previa, ibu hamil dengan perdarahan selama kehamilan. Adapun faktor yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga adalah seperti Faktor dari dalam; Kepercayaan diri, Kepribadian, Perasaan, persepsi serta Faktor dari luar ; Jenis kelamin, Tingkat Pengetahuan

dan Tingkat pendidikan (Nurbaiti, 2020 dan Ronalen, 2020).

Didapatkan Hasil penelitian Nurbaiti, 2020 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga (56,3%) dan lebih dari separuh responden memiliki minat yang tinggi dalam mengikuti kelas prenatal yoga (59,4%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga ( $p=0,006$ ). Ibu hamil sebaiknya diberikan pengetahuan tentang yoga untuk dapat menambah pengetahuan yang luas untuk kesehatan ibu dan janin dalam kandungan.

Dengan adanya pengetahuan maka akan mendukung pelaksanaan senam hamil dengan mengetahui manfaat senam yoga maka ibu akan berfikir bahwa pentingnya senam hamil bagi ibu dan janin selain itu lingkungan juga sangat besar mempengaruhi seseorang untuk melakukan senam yoga, karena jika sebagian orang yang ada melaksanakan senam yoga maka ajakan untuk melakukan senam yoga dari satu individu ke individu lain ikut mempengaruhi serta berikan kepada ibu untuk aktif hadir dalam kelas ibu hamil supaya menambah ilmu pengetahuan ibu selama hamil (Wina dan Bangun, 2019).

Hasil penelitian Pepy, 2018 menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Uji statistik Spearman Rank menunjukkan bahwa  $pvalue= 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_1$  diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wina (2017), yaitu sebagian besar ibu hamil di puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara memiliki tingkat pengetahuan yang Cukup terhadap senam hamil, serta sebagian besar ibu hamil memiliki sikap yang positif terhadap senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil terhadap senam hamil di puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara ( $p=0,023$ ;  $X^2=7,588$ )

Didapatkan Hasil penelitian dari Apriliani, 2015 mengemukakan bahwa dengan cara berpikir positif yang dibangun oleh ibu hamil yang terkait dengan persalinan merupakan salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam prenatal yoga pada tahap relaksasi yang dalam (Apriliani, 2015 dan Ronalen, 2020).

Dengan adanya relaksasi pada ibu hamil, maka diharapkan ibu hamil untuk menghindari rasa tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh ibu hamil (Maharani dan Ronalen, 2020).

Membangun cara berpikir positif mengenai persalinan merupakan salah satu treatment yang diberikan adalah senam prenatal yoga dalam tahap deep relaksasi. Dengan begitu diharapkan perasaan-perasaan seperti rasa tegang atau cemas mengenai persalinan dapat hilang dan menumbuhkan rasa berani melalui proses alami yang harus dilewati oleh setiap ibu hamil (Battle, Kinsler).

Senam yoga merupakan jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Seni yang telah lama berkembang sejak ribuan tahun yang berasal dari India ini, sebagai suatu bentuk penghargaan terhadap janin dan proses terjadinya kehamilan (Ni Gusti, 2017 dan Ronalen, 2020).

Upaya yang dilakukan untuk dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama masa kehamilan adalah dengan adanya program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan yaitu dengan adanya kelas ibu hamil. (Bangun, 2019 dalam Kementerian Kesehatan RI).

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu hamil dengan senam prenatal yoga dan memberikan rekomendasi untuk menambah pengetahuan ibu selama kehamilannya yang lebih baik. Hasil dari penulisan artikel ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan terutama bidan dalam memberikan layanan senam prenatal yoga dengan memanfaatkan adanya banyak manfaat dari senam prenatal yoga bagi ibu hamil.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan rancangan kajian pustaka. Jurnal atau dokumen yang diperoleh menggunakan pencarian terkomputerisasi pada data base penyedia layanan jurnaal online (*Google scholar, PubMed, Science Direct*).

Jurnal yang diperoleh berjumlah 14 jurnal (11 berbahasa Indonesia dan 3 berbahasa Inggris dan 2 dokumen atau laporan dan di publikasikan dari tahun 2012 dan 2020. Metode penelitian yang digunakan dalam setiap jurnal yang diperoleh sebagian besar menggunakan analisis statistic dan kajian pustaka. Pencarian

jurnal diperoleh menggunakan kata kunci "**Senam Prenatal Yoga**", "**Prenayal yoga gymnastics**" dikombinasikan dengan "**Pengetahuan**", "**Knowledge**".

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Filosofi utama yoga sederhana adalah Pikiran, Tubuh dan Jiwa semua adalah satu dan tidak bisa dipisahkan.

Yoga bukanlah hanya sekedar menggerakkan ataupun melipatlipat tubuh saja, namun yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari kita, beserta dengan seluruh keinginan, rasa kuatir, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang (Maharani dan Ronalen, 2020).

Suatu pengetahuan dapat kita peroleh dari berbagai cara yaitu dengan belajar dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang masih mempunyai pengetahuan cukup sangat disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai senam yoga untuk kehamilan dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut (Pepy, 2018).

Penelitian ini dapat didukung juga oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian (Ni Made Nurtini dkk, 2017) dengan judul tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas IIDenpasar Selatan dengan hasil Berdasarkan hasil penelitian yaitu yang paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan baik berjumlah 8 orang (18,2%), pengetahuan cukup sejumlah 32 orang (72,7%), serta pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (9,1%). Dalam penelitian ini ibu hamil banyak memiliki minat yang cukup sejumlah 32 orang (72,7%)

Menurut penelitian Yi-Chin Sun di Taiwan, ibu hamil yang mengambil bagian dalam program yoga prenatal melaporkan bahwa ketidaknyamanan kehamilan yang secara signifikan lebih sedikit dari pada kelompok kontrol yang tidak mengikuti program yoga prenatal. Ibu hamil yang berpartisipasi dalam program yoga menunjukkan hasil yang lebih tinggi dan harapan efikasi diri selama tahap aktif persalinan.

Dengan mengikuti senam yoga dapat menurunkan rasa ketidaknyamanan ibu selama kehamilan. Perubahan-perubahan secara fisik

dan emosionalpun akan datang kepada ibu hamil selama hamil seperti ketidaknyamanan ditubuh, kurang tidur pada malam hari, nyeri pada dada sering terjadi, nyeri pada punggung, timbul rasa malas, kelelahan dan sering terjadi kecemasan (Yi-Chin dan Ronalen, 2020).

Pada penelitian Holger, ibu hamil memilih untuk menggunakan yoga karena rekomendasi dari bidan. Dengan mengingat yoga dapat berpengaruh positif masalah kesehatan terkait kehamilan dan hasil kelahiran, tetapi juga dapat dikaitkan dengan risiko tertentu, itu penting agar dokter kandungan dan bidan menyadari potensi yang ada penggunaan yoga dikalangan wanita hamil dan secara aktif mendiskusikan jika dan dimana (dirumah, dikelas, atau keduanya) yoga seharusnya digunakan untuk membantu memastikan perawatan maternitas yang aman dan efektif (Holger, 2015).

Yoga juga dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil sebagai salah satu efek positif terhadap kehamilan. Komponen yoga yang sangat umum diterapkan untuk manfaat kesehatan adalah seperti adanya asana (postur fisik), pranayama (pernapasan teratur) serta meditasi yang membuat ibu merasa relaks (Ni Gusti, 2017).

Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga perawat maternitas dapat memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan intervensi senam hamil yoga selama kehamilan. Senam hamil yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Senam hamil yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan (Eli Rusmita, 2015 dan Ronalen, 2020).

Rekomendasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil adalah dengan memberikan senam prenatal yoga supaya menambah pengetahuan ibu hamil dengan mengikutsertakan peran suami dalam berlatih yoga sehingga ibu merasa nyaman dan tenang didampingi oleh suami selama masa kehamilannya berjalan dan mendorong serta memotivasi ibu hamil untuk dapat mengikuti kelas ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu serta keluarga

mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, penyakit dan komplikasi yang akan terjadi.

Mengikuti senam prenatal yoga secara teratur dapat juga dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri dirumah dan dipantau oleh bidan yang sudah bersertifikasi yoga. Berlatih yoga selama kehamilan dapat dilakukan 2 kali seminggu selama 30-60 menit sekali yoga dilakukan (Ronalen Situmorang, dkk 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Senam prenatal yoga sangat berhubungan dengan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Senam yoga merupakan jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran.

Dengan adanya meditasi dalam yoga, ibu hamil dapat menjadi lebih relaks dan tenang selama menjalankan kehamilannya dan didampingi oleh suaminya. Senam prenatal yoga pada wanita hamil efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin.

Rekomendasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil adalah dengan memberikan senam prenatal yoga kepada ibu hamil secara teratur dan dipantau oleh bidan yang berpengalaman dalam memberikan latihan yoga serta bidan yang sudah bersertifikasi dalam hal senam prenatal yoga. Ibu hamil juga dianjurkan untuk mengikuti kelas ibu hamil sesuai dengan program kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu memanfaatkan adanya kelas ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu serta keluarga mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, penyakit dan komplikasi yang akan terjadi.

Ibu hamil juga dapat diberikan buklet, buku serta video-video yang berhubungan dengan senam prenatal yoga selama kehamilan untuk menambah minat dan semangat serta meningkatkan pengetahuan ibu tentang kehamilannya melalui meditasi yang terdapat didalam yoga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Rusmita, E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2015;3(2): 80-86.

- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., Miller, I. W. Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues : Official Publication of the Jacobs Institute of Women's Health*. 2015;25(2):134-141. 11.
- Apriliansi, Rizki. A. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III Digalenia Mom and Baby Center Kota Bandung. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Bandung; 2015.
- Wina Fitriani. 2017. Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan sikap Ibu hamil tentang senam hamil di puskesmas sawa kabupaten konawe utara tahun 2017. Kementerian kesehatan republik indonesia poltekkes kemenkes kendari jurusan kebidanan program studi d iv.
- Holger Cramer, Jane F, Amie S, Helen, dkk. 2015. Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. ht. [http://bmjopen .bmj.com/](http://bmjopen.bmj.com/) BMJ Open: first published as 10.1136/bmjopen-2015-008641 on 21 August 2015.
- Nurbaiti.Suci Rahmani Nurita. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu HamildalamMengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Jurnal Akademika BaiturrahimJambi*,Vol.9, No.1 Maret 2020Doi: 10.36565/jab.v9i1.179p-ISSN :2302-8416e-ISSN:2654-2552
- Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami . 2017. Pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil tw iii dalam menghadapi proses persalinan di klinik yayasan bumi sehat. *Jurnal kesehatan terpadu 1(1) : 1-5* ISSN : 2549 – 8479
- Pepy Lovita Sari. 2018. Hubungan pengetahuan dengan minat. Program studi diploma IV bidan pendidiksekolah
- tinggi ilmu kesehataninsan cendekia medika
- Parmiana Bangun. 2019. Hubungan antara senam yoga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.10 No.2 (2019) 291-296 | 291
- Ronalen Situmorang, Taufianie Rossita, Diyah.T.R. 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2020; 9 (3): 178-18. *JournalHomepage:* <http://journals.stikim.ac.id/index.php/ikm>
- Ronalen Situmorang, Vitriлина Hutabarat. 2020. Kehamilan dan Prenatal Yoga. El-Markazi. Bengkulu. ISBN 978-623-6584—29-3
- Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC.(2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*. (ada jurnalnya di word)
- Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. 2012. Modul pelatihan Prenatal Gentle Yoga. Jawa Tengan.
- Nurtini, N. M, dkk. 2017. Tingkat Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal kesehatan terpadu volume 1 no 2*